

ESCOLA MUNICIPAL

PROFESSOR:

TURMA: 2º ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 11 a 15 DE MAIO

Importante

- Organize seus estudos!
- Em seu caderno coloque a data em que irá realizar as atividades!
O aluno deverá colocar a data, escrever Atividade de Educação Física, colocar o título Ginástica que eu estou fazendo nesta quarentena e descrever a atividade que foi realizada nesse dia para ficar registrado no caderno.

Vídeo ou áudio explicativo do professor:

Ouçã o áudio e assista ao vídeo no grupo para entender melhor como realizar a atividade.

ATIVIDADE 1

O que vamos aprender:

Ginástica.

Para que vamos estudar esses conteúdos: PR. EF07.a.2.08

Experimentar práticas corporais que combinam vários elementos ginásticos de forma criativa e expressiva, utilizando movimentos adaptados para espaços pequenos.

Mas antes vamos dar uma alongadinha??

Quem tem acesso a internet veja o link - <https://www.youtube.com/watch?v=adjQcVGEHU>



VectorStock®

VectorStock.com/22360868

Como vamos estudar esses conteúdos:

Para estudar esse conteúdo, seguiremos a sequência numérica abaixo:

1- Origem: A Ginástica está presente em nossas vidas em todo momento, maioria dos movimentos realizados em nossas aulas e até no nosso dia a dia são movimentos que compõem a Ginástica, esta se desenvolveu efetivamente na Grécia antiga, mas podemos dizer que Ginástica acompanha o homem desde os seus movimentos mais rudimentares dos homens das cavernas até os dias de hoje.

2- Quais movimentos vamos realizar nesta atividade?

Andar - Rastejar - Equilibrar – Girar - Saltar: são movimento que exige maior amplitude do corpo em relação tanto em altura como distância.- **Saltitar:** são movimentos semelhantes, porém diferenciam-se dos saltos por apresentarem uma altura e amplitude de movimento menor.

Como fazer:

3- Construa um percurso para que possa percorrê-lo utilizando os movimentos ginásticos citados acima.

- Sugestão de obstáculos: almofadas no chão ou sapatos algo que dê pra saltar sobre peça pra que a

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

criança passe por elas elaborando saltos e saltito, cadeiras enfileiradas peça pra que a criança passe por baixo e por cima.

- Faça um risco no chão para que a criança possa se equilibrar em cima andando ou correndo se tiver uma corda podem também utilizar com este mesmo objetivo. Se possível cole fitas nos corredores da casa e peça que a criança passe sem tocar, use a criatividade.

- Abaixo algumas sugestões.



DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

- 1- No caderno de casa, coloque a data, escreva atividade de educação física e faça um desenho bem colorido do seu circuito ou percurso que você montou.
- 2- E qual movimento da Ginástica você achou difícil realizar.